

Kurz und knapp

Übervolle Blase durch Antidepressivum

Keine Wirkung ohne Nebenwirkung, so könnte der erste Hauptsatz der Arzneimitteltherapie lauten. Er erklärt, warum Pharmaunternehmen nicht selten aus einer Nebenwirkung eines Medikaments ein ganz anderes Präparat mit einer ganz anderen Indikation auf den Markt bringen. So auch in folgendem Fall: Der Wirkstoff Duloxetine wird von den Firmen Boehringer Ingelheim/Lilly seit 2005 unter dem Namen Cymbalta® als Antidepressivum angeboten. Nun sind bei der US-amerikanischen Arzneimittelbehörde FDA bereits 78 Meldungen eingegangen, wonach Cymbalta® einnehmende Patienten Probleme hatten, ihre Blase zu leeren (Harnverhalt). Einige Betroffene mussten sogar stationär aufgenommen werden, andere wurden ambulant per Katheter von ihrer übervollen Blase entlastet.¹

Diese Nebenwirkung ist nicht unerwartet aufgetaucht, denn der Pharmakonzern Lilly verkauft den Wirkstoff Duloxetine auch unter dem Namen Yentreve® als Mittel gegen Stressinkontinenz. Es soll verhindern, dass etwa beim Husten plötzlich Harn abgeht. Die Wirkung findet man als Nebenwirkung zwar im Beipackzettel des Antidepressivums Cymbalta® der Firma Boehringer Ingelheim/Lilly. Aber vermutlich ist das Problem größer als angenommen – besonders für Frauen in den Wechseljahren, denen zwei verschiedene Ärzte Duloxetine verordnen, der eine als Mittel gegen ein anhaltendes Stimmungstief, der andere zur Linderung von Harninkontinenz.

Essen gegen Brustkrebs?

In vielen Köpfen steckt die Vermutung, man könne durch eine spezielle Ernährung etwas gegen den Brustkrebs tun – folglich nicht daran erkranken. Immer wieder wird in diesem Zusammenhang mit dem Finger auf Molkereiprodukte wie Milch, Butter, Käse und Joghurt gezeigt, die durch ihren Gehalt an Fett, Hormonen und Pestiziden aus der Landwirtschaft angeblich das Brustkrebsrisiko erhöhen. Das ist jedoch nicht nachgewiesen. Ein Verzicht auf Milchprodukte könnte aber für Knochen und Zähne durch eine zu geringe Calciumzufuhr schädlich sein.⁴ Bisher weist alles darauf hin, dass das Brustkrebsrisiko durch eine besondere Kost nicht zu verringern ist. Und das ist für Frauen auch entlastend: Denn erstens schüren unbewiesene Diätvorschriften, die ein Mittel gegen Krebs sein sollen, Ängste, sich falsch zu ernähren. Außerdem machen Frauen mit Brustkrebs sich leicht Vorwürfe wegen einer angeblich falschen Ernährung bzw. einer unzureichenden Ernährungsumstellung.

Wichtige Risiken liegen ganz woanders: z.B. in den Genen oder der Einnahme von Hormonen. Schützend wirken sich demgegenüber Mutterschaft und Stillen aus.

Kippelige Jugend

Viele Jugendliche haben Haltungsschwächen oder Haltungsschäden. Sie stehen im Hohlkreuz, mit Rundrücken und hängenden Schultern und wenn sie mit geschlossenen Augen gerade stehen sollen, dann kipeln sie. Besonders heftig sind die Probleme bei Jugendlichen, die viel

Zeit vor dem Bildschirm verbringen, mahnen Orthopäden von der Universitätsklinik Homburg, die in den letzten zehn Jahren 1.600 Sechs- bis Siebzehnjährige untersucht haben. Sie betonen, dass Haltungprobleme nicht nur eine Frage der Muskulatur sind, vielmehr fehlt den jungen Menschen das Gefühl für den eigenen Körper. Während PC und

Fernsehkonsument das visuelle System enorm trainieren, werden andere Sinneswahrnehmungen verhindert, beziehungsweise nicht geübt. Dazu gehören Sinnesmeldungen, die ausgehend von den Fußsohlen, der Haut, Muskeln, Sehnen, dem Gleichgewichtsorgan im Innenohr und Gelenken unser Gehirn über die Körperhaltung informieren. Ein gezieltes Training dieser Eigenwahrnehmung verbessert Haltungsschwächen beträchtlich. Auf den Internetseiten der saarländischen Experten (www.kidcheck.de) stehen nicht nur hilfreiche Übungen, sondern auch die Topsportarten für Körperkontrolle: Turnen und Kampfsportarten wie Judo.

Ungesunder Fluglärm

Fluglärm macht auf Dauer krank. Das ist nicht neu, wurde aber jetzt europaweit bestätigt.² Wer in der Nähe eines Flughafens wohnt, muss mit erhöhtem Blutdruck rechnen. Denn wo nachts der durchschnittliche Schallpegel durch Flugbetrieb um 10 Dezibel zunimmt – zum Beispiel von 30 auf 40 oder 40 auf 50 Dezibel –, leben 14 Prozent mehr Menschen mit einem behandlungsbedürftigen

